

KURS ODCHUDZANIA I ZDROWEGO ODŻYWIANIA

PRZEPISY na fit dania



**Dietetyczne ciasto czekoladowe z fasoli i bananów,
bez mąki i cukru
A`la murzynek**



Składniki:

2 puszki czerwonej fasoli (lub samodzielnie ugotowanej)
4 łyżki kakao naturalne bez cukru
3 jajka,
2 duże banany
2 łyżki nasion chia
20 g odżywki białkowej lub koktajlu (np. czekoladowego)
½ łyżeczki proszku do pieczenia
łyżeczka sody oczyszczonej.

**Ciasto podziel na 8
równych części.**

1 porcja to ok. :
197 kcal
15 g białka
23 g węglowodanów
5 g tłuszczu

Przygotowanie:

Fasolę opłukać, zmieszać składniki razem. Wszystko miksować i piec ok. 40-50 minut w 180 stopniach (najlepiej pierwsze 15 minut termo-obieg, później normalnie z góry i z dołu; można przykryć papierem do pieczenia, aby się nie przypaliło).

Ciasto powinno odstać w piekarniku do przez paręnaście minut.

Ciasto można podać z polewą domową:

2 łyżki kakao + 2 łyżki masła klarowanego + 1 łyżka wody + 1 łyżeczka stewii

Najlepiej smakuje na drugi dzień, kiedy trochę zwilgotnieje (warto przykryć na noc sreberkiem).

Carpaccio vege z buraków



Składniki:

- 2 małe buraki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2 spore garście liści rukoli
- 1 łyżka uprażonych na suchej patelni pestek dyni, słonecznika lub orzechów włoskich

Przygotowanie:

Umyte burakiobierz ze skórki i pokrój w cienkie plasterki. Czosnek rozgnieć lub drobno posiekaj, wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny. Buraki ułóż na talerzu, skrop przygotowanym dressingiem, a następnie posyp rukolą i uprażonymi nasionami, np. dyni. Owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na noc do marynowania.

Ciasto z ciecierzycy



Składniki:

1 puszka lub słoik ciecierzycy (240g)
1 łyżka masła orzechowego
garść orzechów do posypania
1 banan
1 łyżka proszku do pieczenia
(można też pokryć gorzką czekoladą- na wierzch lub do środka)

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Za pomocą blendera zmiksować ciecierzycę, masło orzechowe, proszek do pieczenia. Zostaw trochę do posypania po wierzchu. Wymieszaj wszystko dokładnie. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż masę. Posyp z wierzchu orzechami. Piecz 25-30 min. aż wierzch ciasta się zezłoci.

Przepis na bulgur z warzywami – proporcje na 4 porcje obiadowe.



Składniki:

Wg przepisu oryginalnego: 2 saszetki kaszy BulgurMelvit (po 100 g), 2 pomidory, 1 cebula, 1 papryka, 700 ml wody (wrzątek), ½ łyżki koncentratu pomidorowego.

Moje dodatki: 1 por (tylko biała część), 2-3 ząbki czosnku, mała papryczka chili.

Przygotowanie:

Wszystkie dodatki: pomidory, cebulę, paprykę, papryczkę chili (uwaga: oczyścić z nasion), pora – posiekać. Podsmażyć je w dużej patelni dodając koncentrat pomidorowy. Po podsmażeniu dodać kaszę Bulgur z saszetek i, mieszając, podsmażyć przez 1-2 minuty. Następnie dodać 700 ml wrzącej wody, dosolić do smaku i gotować na małym ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. Po ugotowaniu przed podaniem pozostawić pod przykryciem na ok. 15 minut.

Można użyć pomidorów z puszki, wtedy ilość wody będzie nieco mniejsza.

Guacamole

meksykański sos przyrządzany na bazie awokado



Składniki:

- 1 dojrzałe awokado (na tyle miękkie, żeby naciśnięte palcem z łatwością się odkształciło, zielone, bez brązowych lub pleśniejących plam w środku)
- 2 ząbki czosnku
- około 1,5 cm kawałek ostrej papryczki z kilkoma pestkami, lub opcjonalnie suszone chilli
- ½ natki pietruszki
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- sól

Przygotowanie:

Przeciąć awokado na pół, obrócić połówkę, pozbyć się pestki i wyjąć miąższ przy pomocy łyżki. Przełożyć do ręcznego blendera.

Dodać pozostałe składniki i wszystko zmiksować. Serwować od razu z pokrojonymi w słupki warzywami: marchewką, kalarepką, ogórkiem, selerem naciowym, papryką. Guacamole można podawać na plastrach pomidora.

Porady:

1. Jeśli guacamole ma być podane później trzeba włożyć do środka pestkę awokado i przykryć szczelnie folią. Dzięki temu guacamole będzie wciąż miało wspaniały, zielony kolor.

2. Trudno jest dokładnie ocenić ilość ostrej papryki, ponieważ wszystko zależy od tego, jaki gatunek kupicie – dlatego zaczynajcie od małego kawałka i w razie potrzeby dodajcie więcej. Warto dodać też pestki, bo dodają wspaniałej chrupkości, ale uważajcie, bo pestki są najostrejsze! Zaczynajcie od 4 – 6 pestek, jeśli nie będzie dla was za ostre, dodajcie więcej.

Łódki z cykorii



Składniki:

makreła wędzona
jajka na twardo
oliwa z oliwek- 2 łyżki
sól, pieprz
szczypiorek lub cebulka
natka pietruszki
cykoria

Przygotowanie:

Jaja ugotować i posiekać w kostkę. Makrełę obrać ze skóry i usunąć ości. Jaja i makrełę wymieszać z posiekaną natką pietruszki, szczypiorkiem lub cebulą oraz oliwą. Doprawić solą i pieprzem. Gotową pastę nałożyć na liście cykorii.

Salatka orzechowo-warzywna z ciecierzycą i szparagami



Składniki:

szparagi
kalafior
ciecierzyca ze słoiki (lub samodzielnie ugotowana)
3 łyżki mieszanki orzechów , np. (migdały, orzechy nerkowca, orzechy laskowe)
rodzynki
awokado

Przygotowanie:

Ugotować porozdzielanego na różyczki kalafiora (ok. 20 min.) i szparagi. Dodać pół pokrojonego w kostkę awokado, orzechy i rodzynki. Wszystkie składniki wymieszać

Kiełkująca sałatka z kurczaka



Składniki:

4 liście sałaty lodowej
2 pomidory
Pół papryki (czerwona, żółta)
dwie łyżkikielków rzodkiewki
ok. 100g piersi z kurczaka
2 łyżki kukurydzy
1 łyżeczkaolejurzepakowego/lnianego

Sos:

trzy łyżkijogurtu naturalnego
cztery ząbkiczosnku
Pieprz, sól, zioła prowansalskie, słodka papryka, chili

Przygotowanie:

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka kroimy na drobne kawałeczki, zalewamy łyżeczką oleju i doprawiamy ulubionymi przyprawami - ja użyłam pieprzu, soli, słodkiej papryki i odrobiny chili - wszystko dokładnie mieszamy.

Tak przygotowane mięso smażymy na patelni teflonowej (już nie dolewamy tłuszczu!) - po usmażeniu przekładamy na talerzyk wyłożony ręcznikiem papierowym w celu odsączenia jak największej ilości tłuszczu.

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy - sałatę rwiemy na kawałki, pomidory kroimy na cząstki, a paprykę w kostkę.

Do warzyw dodajemy odcedzoną kukurydzę konserwową i ostudzone mięsko - wszystkie składniki mieszamy - wierzch posypujemy kiełkami rzodkiewki.

Do sałatki możemy przygotować sos czosnkowy: na 3 łyżki jogurtu naturalnego wyciskamy lub drobniutko kroimy cztery ząbki czosnku, następnie doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.

Sałatka grecka



Składniki:

sałata lodowa
papryka czerwona
świeży ogórek
pomidorki koktajlowe
ser typu feta
oliwki zielone
czerwona cebula

sos:

3 łyżki oliwy z oliwek
łyżka soku z cytryny
łyżeczka oregano

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy. Sałatę rwiemy na kawałki. Paprykę oczyszczamy i kroimy w paski. Ogórka kroimy na ćwiartki, pozbywamy się gniazd nasiennych i kroimy w kostkę. Pomidorki kroimy na pół. Ser kroimy w kostkę, a cebulę w plasterki. Oliwę mieszamy z sokiem z cytryny i dodajemy oregano. Dokładnie mieszamy. Wszystkie przygotowane składniki oraz oliwki układamy na talerzu, polewamy sosem i dokładnie mieszamy.

Tortilla z tofu, fetą i warzywami



Składniki:

tortilla orkiszowa lub z mąki razowej
tofu
ser feta
papryka
ogórek
awokado

Przygotowanie:

Tofu, fetę i awokado kroimy w kostkę, warzywa w paseczki. Tortillę smarujemy serem i układamy na niej składniki, a następnie zawijamy w rulon. Zawinąć w folię aluminiową i wstawić na ok. 2 h do lodówki. Następnie odwinąć i pociąć rulon na kawałki.

Pasztet z białej fasoli



Składniki:

puszka fasoli
jedna cebula
majeranek
sól
pieprz
opcjonalnie: pestki słonecznika lub jabłko

Przygotowanie

Cebulkę kroimy w dosyć dużą kostkę i podsmażamy na patelni aż się zezłoci i będzie miękka. Dodajemy z łyżeczkę majeranku oraz szczyptę soli i pieprzu. Podsmażamy wszystko jeszcze chwilę. Fasolę z puszki odcedzamy, przekładamy do głębokiego naczynia i widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków rozcieramy na gładką masę. Cebulę łączymy z utartą fasolą, mieszamy dokładnie i do smaku doprawiamy jeszcze solą i pieprzem. Gotowe!

Wersja z pestkami słonecznika: Po połączeniu fasoli z cebulą dodajemy łyżkę ziaren słonecznika i mieszamy dokładnie.

Wersja z jabłkiem: Do podsmażanej cebuli dodajemy starte jabłko (ilość wedle uznania), chwilę jeszcze wszystko smażymy i mieszamy z fasolą.